

2021/22

Centre de Yoga Iyengar® du Thabor



**23 rue de Châteaudun
35000 Rennes
06 73 66 76 15
www.cyit.fr**

Le Yoga selon IYENGAR, c'est la méditation dans l'action. Quand les élèves pratiquent les postures de yoga (asanas), le mental est concentré sur l'action de la posture et les mouvements de la respiration. À mesure que le mental s'unie au corps et au souffle, les pratiquants atteignent un état méditatif. L'exploration de soi intervient à travers la découverte et le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques. À l'aide d'une pratique régulière, la capacité des élèves à se concentrer et à se relaxer augmente et la conscience intérieure s'améliore.

Calendrier 2021/22

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h - 12h Niveau 2/3	10h - 11h30 Niveau 1	10h - 11h30 Niveau 1/2	10h - 11h30 50+	10h - 11h30 Niveau 1/2	11h - 12h30 Tous niveaux (Visio, à partir de 6 mois de pratique)
12h - 13h30 Niveau 2				12h - 13h30 Niveau 3		
19h30 - 21h Niveau 2/3	19h - 20h30 Niveau 1/2	19h - 20h30 Niveau 1	19h - 20h30 Niveau 1/2	19h - 20h30 Niveau 2/3		

Cours, ateliers et stages
Inscription toute l'année

23 rue de Châteaudun
35000 Rennes
06 73 66 76 15
www.cyit.fr



Affilié à l'association française de Yoga Iyengar®

